








# Mon îlot de calme

Programme d'Accompagnement Sophrologique  
— Pour enfants de parents divorcés —

Offre mensuelle : 4 séances collectives ou individuelles

— Âge recommande : 6 à 14 ans  —

## Objectif du programme :

-  Apaiser les émotions liées à la séparation parentale
-  Se recentrer et se rassurer
-  Exprimer ce qu'ils vivent sans culpabilité
-  Renforcer leur confiance intérieure



## Contenu du programme (1 mois – 1 séance/semaine)

### Semaine 1 : Accueillir ce que je ressens

- ✓ Offrir à comprendre et nommer ses émotions



### Semaine 3 : Apaiser la tempête

- ✓ Apprendre à se calmer quand tout va mal



### Semaine 2 : Apaiser la tempête

- ✓ Apprendre à se calmer quand tout va mal



### Semaine 4 : Je ne suis pas responsable

- ✓ Déposer les poids émotionnels qui ne leur appartiennent pas



## Les + du programme :

- ✓ Adapté à l'âge et au rythme de l'enfant
- ✓ Ludique, doux, bienveillant
- ✓ Petit groupe ou séances individuelles
- ✓ Chaque enfant repart avec une phrase de soutien

## Contact & Inscriptions :

### Infos & Réservations :

✓ [www.resalib.fr](http://www.resalib.fr)

☎ 06 00 00 00 00